

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK* TERHADAP
PENINGKATAN KONTROL DIRI ANAK USIA SEKOLAH**

SKRIPSI



Oleh:

Noor Latifah Andina
201210230311218

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG

2016

**PENGARUH PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK* TERHADAP
PENINGKATAN KONTROL DIRI ANAK USIA SEKOLAH**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Universitas Muhammadiyah Malang
Sebagai salah satu persyaratan untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Psikologi**

Oleh:

**Noor Latifah Andina
201210230311218**

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MALANG**

2016

LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Pengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap peningkatan kontrol diri anak usia sekolah.

1. Nama Peneliti : Noor Latifah Andina
2. NIM : 201210230311218
3. Fakultas : Psikologi
4. Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang
5. Waktu Penelitian : 17 November 2015 – 22 November 2015

Skripsi ini telah diuji oleh dewan penguji pada tanggal 19 Januari 2016

Dewan Penguji

- | | | | |
|-----------------|------------------------------------|---|---|
| Ketua Penguji | : Dr.Iswinarti S.Psi., M.Si | (|) |
| Anggota Penguji | : 1. Siti Maimunah,S.Psi. M.M, M.A | (|) |
| | 2. Yudi Suharsono M.Ssi | (|) |
| | 3. M. Shohib M.Si | (|) |

Pembimbing I

Pembimbing II

Hudaniah M.Si

Tri Muji Ingarianti M.Psi

Malang, 5 Februari 2016

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

Dra. Tri Dayakisni, M.Si.

SURAT PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Noor Latifah Andina
Nim : 201210230311218
Fakultas / Jurusan : Psikologi/ Psikologi
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Malang

Menyatakan bahwa skripsi/ karya ilmiah yang berjudul :

1. Pengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap peningkatan kontrol diri anak usia sekolah.
2. Adalah bukan karya orang lain baik sebagian maupun keseluruhan kecuali dalam bentuk kutipan yang digunakan dalam naskah ini dan telah disebutkan sumbernya.
3. Hasil tulisan karya ilmiah / skripsi dari penelitian yang saya lakukan merupakan Hak bebas Royalti non eksklusif, apabila digunakan sebagai sumber pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia mendapat sanksi sesuai dengan undang-undang yang berlaku.

Malang, 5 Februari 2016

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Yang menyatakan

Yuni Nurhamida, S.Psi. M.Si

Noor Latifah Andina

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala nikmat, rahmat, dan hidayahnya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh permainan tradisional *engklek* terhadap peningkatan kontrol diri anak usia sekolah” skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Dalam penyusunan skripsi ini, penulis memiliki kelemahan dan keterbatasan, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan karena ada bimbingan, dorongan, serta bantuan dari berbagai pihak baik moril maupun materil. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih sebesar- besarnya atas segala bantuan yang telah diberikan terutama kepada:

1. Dra. Tri Dayakisni, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Yuni Nurhamida, M.Si selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang dan selaku dosen wali yang telah memberikan motivasi, arahan dan dukungan sejak awal perkuliahan sampai selesainya skripsi ini.
3. Dr. Iswinarti .,M.Si selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, kesabaran dan ketelatenan untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berharga, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
4. Siti Maimunah S.Psi,M.M, M.A selaku pembimbing II yang telah banyak meluangkan waktu, kesabaran dan ketelatenan untuk memberikan bimbingan dan arahan yang sangat berharga, serta selalu memberi semangat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
5. Kepada seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang yang telah memberikan ilmu pengetahuan dan mendidik saya selama perkuliahan ini.
6. Kepada Kepala sekolah SDN tuggalwulung 1, SDN Tegalondo, yang telah membantu pada proses penelitian ini berlangsung.
7. Kepada keluargaku tercinta, Ayahda Hasanuddin, Ibunda Rozna Noor, serta adikku tercinta Natasya Nurul Izzaty yang tanpa henti memberikan kasih sayang dan dukungan selama hidup ini.
8. Septa Waspada Hariyono Putra, seseorang yang selalu ada, dan memberikan bantuan serta motivasi selama perkuliahan ini.
9. Teman-teman yang ada di BEM “Restorasi” Fakultas Psikologi 2014-2015, yang telah memberikan pengalaman organisasi yang berharga selama di perkuliahan.
10. Teman-teman IMM “Restorasi” Fakultas Psikologi, terutama untuk ketua umum sekaligus sahabat saya, Ahmad Sulaiman yang telah menemani dan membantu saya selama ini.

11. Teman – teman seperjuangan Psikologi kelas D angkatan 2012 yang selalu memberikan dukungan, keceriaan dan semangat dalam mengalami suka duka bersama selama kuliah.
12. Teman-teman KKN 26 yang selama membantu mengembangkan potensi dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah banyak memberikan bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari tiada satupun karya manusia yang sempurna, sehingga kritik dan saran demi perbaikan karya skripsi ini sangat penulis harapkan. Meski demikian, penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi peneliti khususnya dan pembaca pada umumnya.

Malang, 5 Februari 2016

Penulis

Noor Latifah Andina

DAFTAR ISI

Lembar Pengesahan.....	i
Surat Pernyataan	ii
Kata Pengantar.....	iii
Daftar Isi	v
Daftar Tabel.....	vi
Daftar Lampiran	vii
ABSTRAK	1
PENDAHULUAN	2
Kontrol Diri.....	5
Permainan Tradisional Engklkek.....	8
Permainan Tradisional Engklkek dan Kontrol Diri	10
METODE PENELITIAN	12
Rancangan Penelitian	12
Subjek Penelitian.....	12
Variabel dan Instrumen Penelitian.....	13
Prosedur dan Analisa Data Penelitian	13
HASIL PENELITIAN	14
DISKUSI	16
SIMPULAN DAN IMPLIKASI.....	18
REFERENSI.....	19
LAMPIRAN	23

DAFTAR TABEL

Tabel 1.Indikasi Perkembangan Self control pada permainan Engklek.....	9
Tabel 2.Rancangan Penelitian	10
Tabel 3. Indeks Validitas alat ukur penelitian	11
Tabel 4.Indeks Reabilitas alat Ukur	12
Tabel 5.Hasil Pretest Setiap Kelompok.....	12
Tabel 6.Hasil Analisa Kelompok A (eksperimen 1)	13
Tabel 7.Hasil Analisa Kelompok B (eksperimen 2)	13
Tabel 8. Hasil Analisa Kelompok C (Kontrol)	13
Tabel 9.Diagram Mean Setiap Kelompok.....	13

“Pengaruh Permainan Tradisional Engklek Terhadap Peningkatan Kontrol diri Anak usia Sekolah”

Noor Latifah Andina

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang

nlatifahandina@gmail.com

Setiap individu membutuhkan kontrol diri dalam menghadapi berbagai masalah dalam lingkungannya. Pembentukan kontrol diri dapat dipengaruhi oleh lingkungan salah satunya dengan permainan tradisional engklek. Tujuan penelitian ini mengetahui pengaruh permainan engklek untuk meningkatkan kontrol diri pada usia anak sekolah dasar. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *mixed subject design*, dengan menggunakan 27 siswa/i kelas 4 di 3 sekolah dasar. Subjek akan dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen. Kelompok A diberikan perlakuan engklek *payung-pa'a*, kelompok B sebaliknya, dan 1 kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Instrumen penelitian berupa skala kontrol diri yang diberikan sebelum dan setelah perlakuan. Data dianalisa menggunakan *uji paired sample t-test*, dengan melihat dari hasil *pretes* dan *postes* untuk melihat peningkatan setiap skor. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pada skor *postes* 1 dan 2 pada kelompok eksperimen A dan B, dan tidak adanya peningkatan pada kelompok kontrol. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa permainan tradisional engklek dapat digunakan untuk meningkatkan kontrol diri pada anak usia sekolah dasar.

Kata kunci : Permainan Tradisional Engklek, *kontrol diri*, anak sekolah dasar

Every person needs a self control to face the problems in their life. Developing Self control can be influenced by environment, one of the example is engklek traditional games. The purpose of this research is for understanding the effects of the engklek game for developing self control changes of elementary student. This research uses experimental method with research design and uses mixed subject design. 27 students of 4th grade of 3 different elementary schools. The subject will be divided into 2 experiment groups. "A group" will be treat by engklek payung - pa'a, "B group" reverse of it, and 1 control group will not get a treatment. The research instrument if the scale of self-control which is given before and after treatment. The data are analyzed by using paired sample t-test, by finding result of pretest and posttest to see the improving of every score. The result of this study showed that there is increase in postes 1&2 score in A and B experiment, and there wasn't an increase in control group. Thus, the research proves that engklek traditional game can be used to increase self control for elementary school children.

Keywords : Engklek traditional games, self control, elementary school children

Kontrol diri atau pengendalian diri merupakan bentuk kondisi mental yang mempengaruhi pembentukan perilaku setiap individu (Gielbe, 2011). Hurlock (1995) menyatakan bahwa kontrol diri berkaitan dengan bagaimana seorang individu untuk mengatur atau mengendalikan emosi serta dorongan-dorongan yang terdapat dalam diri suatu individu tersebut. Salah satu penelitian menunjukkan bahwasannya individu yang memiliki kontrol diri yang baik dapat diprediksi menghindari penyalahgunaan zat atau obat dan penyimpangan perilaku seksual (Wills, Gibbons, Gerrard, Murray & Brody, 2003).

Perkembangan kontrol diri bermula ketika individu tersebut sudah bisa membedakan ingatan jangka panjang dan ingatan jangka pendek (Gielbe, 2011). Pada usia remaja awal anak dapat membedakan baik buruk dari segala sesuatu dalam dirinya. Namun dalam hal ini, masih saja terdapat beberapa fenomena seperti *bullying* teman sebaya yang banyak kita dengar atau lihat di berita dan beberapa media massa nasional. Dinyatakan dalam berita salah satu media bahwa sekitar 84 persen siswa dan siswi Indonesia pernah mengalami korban *bullying* teman sebaya (Liputan6.com). Hal ini dilakukan oleh anak yang duduk dibangku sekolah dasar. Perilaku yang apatis yang telah dilakukan tadi, telah menggambarkan rendahnya kontrol diri dalam diri sebuah individu tersebut.

Ketika seseorang memiliki Perkembangan kontrol diri yang rendah pada masa awal pertumbuhannya, dapat mengakibatkan beberapa kecenderungan perilaku yang apatis dan perilaku yang cenderung suka mengambil resiko (Dislich, Zinkernagel, & Ortnier, 2010). Dengan adanya penjelasan tersebut, kontrol diri perlu dikembangkan dari masa awal pertumbuhan pada suatu individu. Penelitian lain menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat Kontrol diri yang rendah pada masa kanak-kanaknya menunjukkan berbagai simptom fisik yang negatif pada masa dewasanya (Kokkonen, Pulkkinen, & Kinnunen, 2001). Dengan hal ini, perkembangan kontrol diri perlu diperhatikan dari masa kanak-kanak, sebagai pondasi kehidupannya dimasa mendatang.

Dalam penelitiannya Tarullo, Obradovic, dan Gunnar (2009), menuliskan bahwa seorang anak yang memiliki kontrol diri yang baik, dapat diindikasikan memiliki sifat bisa menahan dirinya untuk memukul teman sebayanya ketika menghadapi sebuah konflik antar teman, lebih tertarik memperhatikan penjelasan guru dalam kelas dari pada berbicara sendiri, serta ia dapat menunggu gilirannya ketika bermain dalam sebuah permainan. Kontrol diri dapat memprediksi seorang anak unggul dalam prestasi akademik, siap dalam menghadapi sesuatu, dan memiliki kompetensi sosial yang baik. Hal tersebut dapat menunjukkan bahwa kontrol diri penting untuk kita tingkatkan dari dalam diri anak.

Dalam pembentukan atau perkembangan kontrol diri pada individu, dapat dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi watak dasar, dan proses kognitif yang terdapat dalam diri individu. Sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh lingkungan sekitar, seperti halnya pola asuh orang tua, hubungan dengan saudara, dan hubungan dengan teman sebaya (Fox, & Calkins, 2003). Dalam menjalin hubungan dengan teman sebaya, anak lebih banyak bergaul dalam sebuah permainan yang berkelompok. Dengan bermain, anak lebih terlatih untuk menjalin hubungan dan belajar bermasyarakat dengan teman sebayanya (Hurlock, 2014). Hal tersebut menunjukkan bahwa permainan dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan kontrol diri dalam diri suatu individu. Dalam bukunya Gold, (2012) juga menyatakan bahwa setiap anak yang tidak bermain atau tidak memiliki kesempatan untuk bermain, beresiko tinggi pada

perkembangannya yang tidak wajar dan memiliki kebiasaan yang menyimpang, tidak bermaian maka kontrol diri seseorang tidak akan berkembang dengan baik.

Permainan merupakan suatu hal yang banyak disukai kebanyakan anak. Anak-anak lebih mampu berbagi secara jujur dan terbuka mengenai perasaannya dalam sebuah permainan (Siagawati, 2007). Hurlock, (2014) menyatakan pada usia anak antara 6 tahun (masuk sekolah), anak-anak memasuki tahapan perkembangan bermain, dimana anak lebih menyukai bermain bersama teman sebayanya. Bermain juga merupakan suatu tahapan dimana anak – anak mengembangkan hati nurani dan mulai mengetahui benar atau salah pada tingkah laku mereka dan disekelilingnya. Hati nurani pada masa ini akan berkembang menjadi landasan akan moralitasnya (Siagawati, 2007).

Pada penelitiannya Eliasa (2012), juga mengemukakan bahwa bermain dapat mengajarkan anak untuk mengurangi egoesentris pada dirinya, karena dalam permainan anak berusaha untuk bersaing dengan jujur, sportif, peduli akan orang lain, sarana dalam berkomunikasi, serta berorganisasi. Bermain juga sebagai sarana untuk mengembangkan potensi anak, serta baik dalam pengembangan emosi anak (Haerani, 2013). Dalam permainan anak cenderung menghayati berbagai perasaan seperti gembira, puas, dan kecewa, emosi itulah yang sering dirasakan anak dalam bermaian. Hal ini dapat dipahami bahwa permainan dapat memiliki dampak positif dalam perkembangan anak.

Namun dalam penelitian lain yang menyatakan bahwa, bermaian *games* (permainan modern) menyebabkan terjadinya penurunan aktifitas otak depan yang berperan penting dalam pengendalian emosi dan aktifitas, sehingga individu yang cenderung menyukai bermain *games* cepat mengalami perubahan emosi, semisal: mudah marah menyebabkan mudah mendapatkan permasalahan dalam interaksi sosial serta penurunan daya konsentrasi (Renggani, 2012). Selain itu *games* juga dapat menurunkan aktifitas gelombang beta yang merupakan efek jangka panjang yang ditandai adanya sekresi hormon ardenalin menyebabkan kebutuhan oksigen, denyut jantung, dan tekanan darah yang meningkat (Haerani, 2013).

Penelitian lain menunjukan bahwa permainan tradisional dapat memberikan stimulus anak dalam mengembangkan kerjasama, membantu anak menyesuaikan diri saling berinteraksi secara positif serta dapat mengkondisikan anak dalam mengontrol diri, mengembangkan sikap empati pada teman, mentaati aturan, dan menghargai orang sekitar (Kurniati, 2011). Dengan hal tersebut, bahwa permainan tradisional dapat lebih memberikan dampak yang baik dalam pengembangan emosi dan sosial dalam diri anak.

Permainan tradisional suatu permainan yang berasal dari budaya yang berada diseluruh nusantara Indonesia yang diwariskan turun temurun kepada anak –anak sebagai generasi penerus bangsa untuk melestarikan budaya . Permainan tradisional merupakan kekayaan budaya, yang diwariskan oleh generasi sebelumnya kepada kita, yang berasal dari salah satu kebiasaan budaya atau suku bangsa yang dianggap menyenangkan, (Hurlock, 2014). Selain itu permainan tradisional mempunyai hubungan yang erat dengan perkembangan intelektual, sosial, emosi, dan kepribadian anak (Iswinarti, 2008). Menurut Sutton-Smith (1999), dalam tulisannya yang berjudul *children folklore* menyatakan bahwa bermaian mempunyai fungsi problem solving, kreatifitas, imajinasi yang dapat direalisasikan kedalam permasalahan kehidupan dunia nyata. Dengan adanya fungsi problem solving dalam diri suatu individu maka individu tersebut dapat memecahkan masalah serta mengendalikan dirinya dengan baik.

Permainan engklek merupakan permainan nusantara yang dikenal oleh anak – anak Indonesia walaupun dengan nama - nama yang berbeda-beda. Permainan engklek yang memiliki nilai – nilai terapeutik yang terdapat pada permainan tersebut (Iswinarti 2007). Serta terdapat aspek kompetensi sosial diantaranya aspek pengendalian diri, *problem solving* serta meningkatkan perkembangan kepribadian diantaranya menumbuhkan empati, suportifitas, meningkatkan harga diri dan rasa percaya diri (Iswinarti, 2007). Sehingga permainan tradisional ini dapat berpengaruh serta dapat membentuk pengendalian diri dari masa kanak – kanaknya dalam setiap individu.

Pada permainan engklek seorang anak dilatih untuk mengendalikan dirinya ketika ia mengangkat kaki sambil melompat serta menggeser gacu untuk tidak mengenai garisnya, sehingga mengharuskan anak untuk lebih tenang, ketenanganlah yang menggambarkan aspek pengendalian diri atau kontrol diri yang terdapat dalam permainan engklek tersebut (Iswinarti, 2010). serta dalam prosedur permainan engklek terdapat beberapa aturan seperti mengharuskannya meletakkan gacu (pecahan genting atau batu) keatas tangan pada kotak yang keempat, ketika gacu terjatuh dari tangan maka anak dianggap mati dan keluar dari permainan serta digantikan dengan pemain berikutnya. Hal tersebut dapat memiliki dampak positif dalam pembentukan kontrol diri dalam diri anak tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dinyatakan bahwa permainan tradisional engklek, diindikasikan memiliki pengaruh terhadap peningkatan kontrol diri dalam diri suatu individu. Dengan hal ini peneliti sangat tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh permainan tradisional engklek ini untuk meningkatkan kontrol diri pada anak usia sekolah. Sehingga dengan permainan tradisional ini, kita dapat membentuk serta meningkatkan kontrol diri dalam diri setiap individu.

Dari paparan sebelumnya, dapat dirumuskan permasalahan yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah seberapa pengaruh permainan tradisional engklek dengan pengendalian diri pada anak sekolah dasar usia 6 – 11 tahun? Sedangkan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui keefektifan permainan tradisional engklek ini untuk meningkatkan pengendalian diri anak usia sekolah dasar usia 6 – 11 tahun terhadap permasalahan yang ada dikesehariannya, dengan ini peneliti sangat tertarik untuk meneliti penelitian yang berjudul pengaruh permainan tradisional “engklek” terhadap kontrol diri anak sekolah dasar.

Serta penelitian ini memiliki manfaat terutama dalam bidang psikologi pada seberapa efektifkah permainan tradisional engklek ini mempengaruhi dalam peningkatan kontrol diri pada masa kanak – kanak usia sekolah dasar , serta dalam bidang pendidikan dapat menanamkan nilai – nilai yang terkandung dalam permainan engklek kepada anak usia sekolah dasar. Selain itu dalam bidang praktisi, untuk anak anak dapat lebih bisa mengontrol dirinya, sehingga mempermudah mereka dalam berinteraksi dengan orang sekitarnya, serta lebih pandai untuk mengontrol diri ketika berhadapan dengan orang lain. Untuk orang tua, dapat memberikan informasi bahwa permainan tradisional Engklek dapat meningkatkan kontrol diri pada anak.

Kontrol diri

Kontrol diri atau pengendalian diri merupakan suatu kemampuan suatu individu untuk mengendalikan perilaku mereka untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkan oleh individu tersebut (Mappiare, 2006). Kontrol diri ini sangat berpengaruh pada perjalanan hidup seseorang. Kontrol diri (pengendalian diri) merupakan proses fisik, psikologis, serta

perilaku seseorang, dengan kata lain serangkaian yang mendukung untuk membantu pembentukan diri suatu individu (Chalhoun dan Accochela, 1990).

Kontrol diri atau pengendalian diri adalah sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dalam mengarahkan pada perilaku yang positif (Gold, 2012). Kontrol diri merupakan salah satu kepribadian yang berkembang dari masa kanak-kanak. Setiap individu memiliki kontrol diri yang berbeda – beda hal ini sangat dipengaruhi pada masa perkembangan awal seorang individu.

Kontrol diri dapat pula diartikan sebagai suatu aktivitas yang dilakukan individu untuk mengendalikan tingkah laku mereka. Ghufroon (2011) menyatakan bahwa pengendalian diri sangat berkaitan dengan bagaimana individu mengendalikan emosinya serta dorongan- dorongan yang terdapat pada dirinya sendiri. Kontrol diri juga dijabarkan sebagai kemampuan seseorang dalam melakukan pertimbangan – pertimbangan lebih dahulu sebelum memutuskan sesuatu dengan mendisiplinkan kemauan atau dorongan yang diinginkan dalam diri suatu individu, serta menahan diri dengan sadar untuk mencapai hasil dan tujuan yang diinginkan oleh individu tersebut (Nur khasanah, 2009).

Menurut Gieble, (2011), dalam tulisannya menyatakan bahwa kontrol diri pada awal tahun usia diungkapkan pada kemampuan untuk mempercayai orang dewasa, dapat menginternalisasi aturan, dapat menunda kepuasan, dapat mengendalikan golongan marah, dapat menemukan cara untuk lebih sabar dalam menghadapi frustrasi, berempati dengan perasaan orang lain, suportif serta dapat menemukan cara untuk menghibur ketika sedih. Dalam hal ini kontrol diri identik dengan peraturan dalam diri, dapat meregulasi emosional, mempengaruhi regulasi, disiplin dalam diri, serta diharapkan untuk menunda dan menerima substitusi tanpa menjadi agresif, serta tidak terlalu terorganisir dengan frustrasi atau kesedihan (Gieble, 2011).

Berdasarkan beberapa pengertian di atas dapat ditarik kesimpulan pengendalian diri atau Kontrol diri adalah kemampuan suatu individu yang meliputi emosi, kognisi serta fisik untuk mengarahkan tingkah laku sebagai upaya preventif atau pencegahan pada suatu tindakan penundaan pemuasan kebutuhan, untuk suatu upaya pencapaian tujuan yang diharapkan oleh individu tersebut.

Kontrol diri tidak hanya dalam pengelolaan kondisi emosional saja, melainkan terdapat beberapa aspek yang mendukung proses terjadinya pengendalian diri diantaranya melibatkan unsur emosi, kognitif dan fisik. Terdapat lima aspek pengendalian diri Tangney, Baumeister, dan Boone, (2004), yakni :

1. *Self Discipline*, yaitu , kemampuan individu dalam melakukan disiplin diri. Hal tersebut mengharuskan seorang individu untuk mampu memfokuskan diri saat melakukan tugas. Individu yang memiliki self discipline mampu menahan diri dari hal hal yang dapat mengganggu konsentrasinya.
2. *Deliberate/non impulsive*, yaitu kecenderungan individu untuk melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu, bersifat hati – hati, dan tidak tergesa-gesa. Ketika individu mengerjakan sesuatu, mereka cenderung tidak mudah teralihkan. Individu yang tergolong nonimpulsive mampu bersifat lebih tenang dalam menghadapi sebuah keputusan dan bertindak.
3. *Healty habits*, yaitu kemampuan seorang individu untuk mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang menyehatkan bagi individu tersebut. seorang ya dengan

healty habits akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk bagi dirinya.

4. *Work ethic*, yang berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi diri. Individu ini cenderung tidak tertarik dengan hal-hal diluar dari apa yang ia kerjakan pada saat itu meskipun hal tersebut bersifat menyenangkan. Mereka akan lebih fokus dan memperhatikan penuh kepada pekerjaan yang mereka kerjakan saat itu.
5. *Reliability*, yakni penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan jangka panjang untuk pencapaian tertentu.

Penelitian lain yang menunjukkan bahwa seorang anak yang memiliki kontrol diri yang baik dapat diindikasikan memiliki sifat, dapat menahan dirinya untuk memukul anak lain ketika ada konflik, dapat memperhatikan penjelasan dari guru dalam kelas, dan dapat menunggu gilirannya ketika bermain bersama teman sebayanya. Kontrol diri pada anak sekolah dapat memprediksi kesiapan, prestasi akademik, kompetensi sosial, serta perilaku yang sesuai (Tarullo, Obradovic, & David, 2009).

Faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Dalam penelitiannya Fox dan Calkins dalam tulisannya yang berjudul *The Development of Self- Control of Emotion: intrinsic and Extrinsic Influences*, menyatakan bahwa terdapat 2 faktor mempengaruhi pengendalian diri terdiri dari faktor internal (dari dalam diri individu tersebut) dan faktor eksternal (lingkungan individu yang berkaitan). 1) Faktor Internal meliputi pada perlakuan ketika bayi, proses kognisi yang diliputi oleh perhatian dan sifat pencegahan. 2) Faktor eksternal, lebih melibatkan lingkungan keluarga, saudara, dan hubungan dengan teman sebaya serta pengaruh dan hubungan budaya sekitarnya.

Dalam mengendalikan diri, individu sangat dipengaruhi oleh dua faktor tersebut (dalam diri sendiri serta lingkungan sekitar). Dalam diri yakni salah satunya adalah proses berfikir dimana seseorang atau suatu individu yang lebih memiliki kematangan kognisi atau mental yang lebih dewasa lebih memungkinkan untuk dapat mengontrol dirinya dengan baik. Sedemikian juga lingkungan disekitar yang mendukung. Individu yang memiliki lingkungan yang baik sangat lebih memberikan peranan baik terhadap pengendalian diri yang dimiliki oleh individu tersebut.

Permainan Tradisional “Engklek”

Permainan berasal dari kata dasar “main”(play) yang antara lain berarti melakukan perbuatan untuk bersenang senang (Hurlock, 2014). Permainan adalah suatu hal yang menyenangkan yang dilakukan untuk kepentingan kegiatan itu sendiri(Santrock,2002). Permainan merupakan kegiatan yang sering dilakukan oleh anak-anak dan dilakukan dengan rasa gembira dan dalam suasana menyenangkan. Setiap permainan harus menciptakan rasa senang bagi pelakunya, ketika suatu permainan itu tidak memberikan rasa senang bagi pemainnya, maka permainan tersebut tidak bisa dikatakan permainan(Purwaningsih, 2006). Bermain bersikap suka rela, dipilih oleh pelaku pemain sendiri (anak anak yang bermain). Bermain sangat berpengaruh terhadap aspek perkembangan seperti kognitif, bahasa, pengetahuan tentang dunia, persepsi,perkembangan gerakan tubuh, perkembangan sosial emosi (Kostelnik, Gregory, Soderman, whiren, 2011).

Hurlock (2014) mendefinisikan bermain dalam permainan secara umum ada 2, yaitu bermain aktif dan bermain pasif. Bermain aktif merupakan bermain yang kegembiraannya

timbul melalui apa yang dilakukan oleh anak itu sendiri, semisal dari bentuk kesenangan berlari atau membuat sesuatu dengan lilin atau cat. Pada bermain pasif yakni adalah kesenangan yang diperoleh dari kegiatan orang lain, seperti menonton sirkus, dramamusikal, menonton tv bahkan membaca buku.

Pengaruh bermain bagi perkembangan anak meliputi (Hurlock,2014) :

- a. Perkembangan fisik, sangat berpengaruh untuk perkembangan otot serta dapat menyalurkan tenaga yang berlebihan dalam diri anak.
- b. Dorongan berkomunikasi, dalam permainan dengan anak yang lain, anak diharuskan untuk mengerti apa yang akan dikomunikasikan anak lain.
- c. Penyaluran bagi emosional yang terpendam.
- d. Penyaluran bagi kebutuhan dan keinginan.
- e. Sumber belajar, bermain sangat memberi kesempatan untuk mempelajari berbagai hal, melalui buku, televisi serta menjelajahi lingkungan.
- f. Rangsangan bagi kreativitas, dalam bereksperimen dalam permainannya, anak anak menemukan bahwa merancang sesuatu yang baru dan berbeda dapat menimbulkan kepuasan.
- g. Perkembangan wawasan diri, dengan mengikuti berbagai macam permainan anak dapat mengetahui tingkat kemampuannya dibandingkan dengan temannya.
- h. Belajar bermasyarakat, bermain bersama anak lain, mereka belajar bagaimana membentuk hubungan sosial dan bagaimana menghadapi untuk memecahkan sebuah masalah bersama-sama.
- i. Standar Moral, dalam permainan tidak ada pemaksaan standar moral paling teguh selain dalam kelompok bermain.
- j. Belajar bermain sesuai dengan peran jenis kelamin.
- k. Perkembangan ciri kepribadian yang diinginkan, dalam hubungan dengan anggota kelompok bermain, anak belajar bekerjasama, murah hati, jujur, suportif, dan disukai orang.

Bermain dapat dipengaruhi oleh tradisi, anak kecil akan meniru permainan anak yang lebih besar yang telah meniru dari generasi anak sebelumnya. Dalam setiap kebudayaan disuatu suku atau bangsa dalam suatu generasi dapat menurunkan bentuk permainan yang paling memuaskan kegenerasi selanjutnya. Seperti halnya pada negara kita indonesia ini, sangat banyak permainan tradisional dari berbagai macam suku dan budaya yang mempengaruhi dunia permainan anak, salah satunya adalah permainan engklek.

Iswinarti (2007), menemukan 43 variasi nama untuk permainan tradisional *Engklek*, salah satunya dalam bahasa inggris “hopscotch” dan dari daerah yang terdapat di nusantara antara lain: Engklek (Jawa Timur, dan Tengah), Tengge-tengge (Gorontalo), Cak Lingking (Bangka), Intingan (Kalimantan), Gedrik (Banyuwangi), Tepok Gunung (Jawa Barat), Gili – gili (merauke), Dengkleng, Teprok (Bali), dan masih banyak lainnya. Permainan tradisional engklek merupakan permainan yang memiliki prosedur permainan mengangkat kaki dengan melewati beberapa kotak yang membentuk pola serta menggunakan gacuk (pecahan genting atau batu) sebagai media permainannya (Iswinarti, 2010).

Dalam penelitian Iswinarti (2007) terdapat jenis atau bentuk engklek yang telah teridentifikasi terdapat 11 bentuk yakni sebagai berikut :

- Engklek bentuk Kupingan, kapal balasam, sondah kapal, ebrekan.
- Engklek Bentuk gunung

- Engklek bentuk palang merah
- Engklek bentuk sorok
- Engklek bentuk sorok (variasi lain)
- Engklek payung
- Engklek bentuk orangan
- Engklek Bentuk pa'a
- Engklek bentuk baling – baling
- Engklek bentuk TV
- Engklek bentuk menara

Dari penelitian yang dilakukan Iswinarti (2008) didapatkan beberapa manfaat yang terkandung didalam permainan engklek ini yakni :

- a) Melatih perkembangan motorik diantaranya: Keseimbangan tubuh, ketahanan fisik, mengatur energi dan stamina tubuh dengan baik, melatih koordinasi anggota tubuh yang bergerak aktif. Aplikasi dalam permainannya ketika pemain melakukan lompatan dengan satu kaki terkecuali oleh tongkat tertentu. Serta ketika pemain melempar gaju (pecahan genting) tidak boleh terkena atau keluar dari garis yang telah ditentukan.
- b) Meningkatkan kemampuan kognitif diantaranya : Melatih konsentrasi, meningkatkan kemampuan berhitung dan mengenal angka- angka, meningkatkan kreativitas anak dalam menyusun strategi permainan dan problem solving dalam diri anak. Aplikasi dalam permainannya adalah ketika pihak musuh memiliki rumah yang banyak maka pemain akan menghadapi banyak masalah dan rintangan.
- c) Meningkatkan perkembangan sosial : melatih anak agar mampu bersosialisasi dengan baik, memupuk anak untuk lebih bisa berkompetisi dengan suportif. Aplikasi dalam permainan ketika pemain berusaha atau berlomba untuk mengumpulkan rumah sebanyak-banyaknya.
- d) Meningkatkan perkembangan kepribadian : meningkatkan harga diri serta rasa percaya diri, menumbuhkan rasa suportifitas, melatih berempati, serta belajar untuk mengambil keputusan dan lebih bertanggung jawab. Aplikasi dalam permainannya ketika pemain harus berusaha untuk mendapatkan rumah yang banyak dan ketika pemain membiarkan rumah miliknya dilewati musuh dengan garis tertentu.

Permainan tradisional engklek dan kontrol diri

Dalam permainan tradisional engklek, sudah dipaparkan secara detail beberapa manfaat dan aspek yang terdapat dalam permainan engklek ini. Mengacu pada kajian secara teoritis sebelumnya, dapat dilihat keterikatan antara kedua variabel penelitian. Kontrol diri menurut Chalhoun dan Accochela (1990) adalah suatu kemampuan individu dalam bertindak laku dengan baik untuk mencapai suatu tujuan yang diinginkannya. Individu dapat dikatakan mempunyai kontrol diri yang tinggi ketika ia dapat memenuhi 5 aspek yang telah dituliskan sebelumnya. Sedangkan dalam permainan engklek dengan terdapat nilai-nilai terapeutik yang terkandung didalamnya yang berupa nilai kompetensi sosial, nilai problem solving, kesehatan mental (Iswinarti,2007). Selain itu dalam nilai kompetensi sosial terdapat aspek problem solving dan pengendalian diri.

Pada permainan tradisional engklek memiliki beberapa aturan dan prosedur yang harus dilakukan serta ditaati oleh pemain yang bersifat konsisten. Aturan dalam permainan engklek yakni seperti melempar atau menggeser gacu, gacu tidak boleh mengenai garis

atau keluar dari kotak, saat membawa gacuk dengan menggunakan salah satu punggung tangan, gacu tidak boleh jatuh, ketika melompat dengan membawa gacu, kaki tidak boleh mengenai garis. Prosedur dalam permainan engklek, ketika pelemparan gacu, pemain harus melempar dengan keadaan yang tegak, ketika menggeser maupun melompat salah satu kaki diangkat dan tidak boleh jatuh. Dengan adanya aturan dan prosedur permainan yang wajib diikuti oleh pemain yang mengharuskan anak untuk bisa mengontrol dirinya dengan mengikuti aturan serta prosedur permainan engklek ini, sehingga anak mampu untuk mengontrol diri untuk lebih tenang yang dapat meningkatkan kontrol diri dalam diri anak tersebut. Berikut beberapa indikasi pengembangan kontrol diri yang terdapat dalam permainan tradisional engklek yang ditulis pada tabel 1.

Tabel 1. Indikasi perkembangan Kontrol diri di dalam permainan engklek

Aspek Self Control	Aplikasi Permainan Engklek
<i>Self Discipline</i> (kemampuan individu dalam mentaati aturan dalam lingkungannya)	Aturan dan prosedur permainan engklek : <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemain melempar gacuk (pecahan genting) tidak boleh terkena atau keluar dari garis yang telah dibuat sesuai dengan bentuknya. ▪ Pemain melakukan engkle yakni dengan menggunakan 1 kaki saja yaitu kaki kiri diangkat, kecuali pada kotak tertentu. ▪ Saat ontang-anting, saat gacuk ditaruh diatas pundak, dikepala, dan kaki gacuk tidak boleh jatuh.
<i>Deriberate/ Non impulsive</i> (kecenderungan individu dalam melakukan sesuatu dengan pertimbangan tertentu)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Membiasakan pemain untuk bersikap hati-hati dalam melompat, melempar gacuk, dan ketika membawa gacuk dari tangan, kaki, pundak, sampai kepala.
<i>Healty Habits</i> (kemampuan individu untuk mengatur pola perilaku menjadi kebiasaan yang baik)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemain harus menginjak omah miliknya ketika sudah mendapatkan omah dan pemain tidak boleh melakukan engkle pada omah(rumah) lawan. ▪ Pemain membiarkan omah miliknya di lewati musuh dengan garis tertentu.
<i>Work ethnic</i> (fokus pada satu yang dikerjakan, dapat menunda kepuasan).	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pemain akan berusaha/ berlomba mengumpulkan omah sebanyak-banyaknya.
<i>Relaibility</i> (bertindak sesuai dengan kemampuan)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Setiap pemain harus mengikuti dan sabar untuk menunggu giliran main.

Hipotesa

Permainan tradisional *engklek* mampu meningkatkan kontrol diri pada anak usia sekolah.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi* eksperimen dengan desain penelitian yang menggunakan *mixed design (between subjek dan within subjeck design)*. Pengukuran dilakukan dua kali. Pelakuan berupa permainan tradisional engklek sebanyak 2 jenis/bentuk permainan yakni engklek jenis payung dan Pa'a, alasan peneliti memilih engklek ini dikarenakan kedua engklek ini mewakili diantara pola setiap engklekp. Setelah diberikan perlakuan dengan ketiga macam permainan engklek, setelahnya subjek akan diberikan skala berupa skala kontrol diri. Dari hasil keseluruhan itulah akan diketahui seberapa besar pengaruh permainan tradisional engklek terhadap meningkatkan kontrol diri pada anak usia sekolah dasar. Adapun rancangan penelitian dapat digambarkan pada tabel 2.

Tabel 2. Rancangan Penelitian

Kelompok	Jumlah Subjek	Perlakuan
Eksperimen A	9 orang	pretes--- X1---postes 1 --- X2 --- postes 2
Eksperimen B	9 orang	pretes--- X1---postes 1 --- X2 --- postes 2
Control	9 orang	pretes ----- postes 1 ----- postes 2

Keterangan :

X = Pemberian skala

Kel. A & B= kelompok eksperimen

Kel. C = kelompok kontrol

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah 27 siswa/i kelas 4 yang berasal dari Sekolah Dasar Negeri Tegal Gondo, Sekolah Dasar Negeri Tunggalwulung, dan Sekolah Dasar Negeri Merjosari 2. Peneliti membaginya kedalam tiga kelompok dengan membagi siswa disetiap sekolahannya. Pembagian 3 kelompok adalah eksperimen 1 & 2 dan kelompok kontrol, yang berjumlah 9 orang disetiap kelompoknya. Kelompok eksperimen 1 diberikan perlakuan *engklek payung* terlebih dahulu dan setelahnya *engklek Pa'a* begitu pula sebaliknya untuk kelompok eksperimen 2. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Pembagian subjek menggunakan metode *nonrandomized* subjek, yakni dengan melihat dari skor nilai pretes dan dirangking 9 dari bawah untuk dijadikan sebagai subjek penelitian.

Variabel dan instrumen penelitian

Variabel merupakan suatu kontruk yang bervariasi atau yang dapat memiliki bermacam nilai tertentu (Latipun,2008). Adapun variabel- variabel yang digunakan pada penelitian ini adalah :

Variabel Terikat (Y) : *Kontrol diri* adalah kemampuan individu yang meliputi emosi, kognisi serta fisik untuk mengarahkan tingkah laku sebagai upaya preventif atau

pencegahan pada suatu tindakan penundaan pemuasan kebutuhan, untuk suatu upaya pencapaian tujuan yang diharapkan oleh individu tersebut.

Variabel Bebas (X) : Permainan Tradisional Engklek adalah permainan tradisional yang dilakukan dengan cara melompat dengan satu kaki, menggunakan batu (gacu) dan gambar kotak yang membentuk suatu pola untuk media permainannya.

Instrumen penelitian untuk mengukur tingkat kontrol diri pada anak usia sekolah dasar, peneliti menyusun dengan berdasarkan lima aspek yang dimiliki oleh Tangney, Baumeister, dan Boone (2004) yakni *self discipline*, *deriberate/non impulsive*, *healt habit*, *work etnic*, *reability* dari lima aspek ini dibagi menjadi sebelas indikator perilaku yang memungkinkan dikerjakan oleh anak usia sekolah.

Proses validitasi alat ukur menggunakan metode tryout, dengan menyebarkan skala kontrol diri kepada 32 siswa/i di Sekolah dasar Miftahul Ulum pada tanggal 14 November sampai dengan 15 November 2015. Skala disebar satu kali dan digunakan untuk validitasi selanjutnya skor pada instrumen tidak valid tidak diikutkan dalam perhitungan korelasi antar variabel.

Tabel 3. Indeks Validitas alat ukur Penelitian

Alat Ukur	Jumlah Item Diberikan	jumlah item Valid	Indeks Validitas
Skala Kontrol diri	23	20	0,220 – 0,770

Berdasarkan tabel 2 skala kontrol diri yang telah diujikan, didapatkan 20 item valid, indeks validitas yang diujikan berkisar antara 0,211 – 0,765 uji validitas menggunakan SPSS for windows versi 20.

Tabel 4. Indeks Reabilitas Alat Ukur

Alat ukur	Cronbach's Alpha
Skala Kontrol diri	0,858

Dari hasil uji reabilitas menggunakan SPSS for windows versi 20 terlihat dalam tabel 3 nilai cronbach's alfa pada skala kontrol diri adalah 0,858 ($>0,8$) maka instrumen kontrol diri dinyatakan reliabel.

Prosedur Penelitian

Prosedur dalam penelitian ini akan dibagi menjadi 3 tahap antara lain:

1. Pra perlakuan

Pada tahap ini dilakukan pengujian permainan serta alat ukur yang akan diberikan kepada subjek penelitian. Dengan mengamati berapa waktu yang dibutuhkan subjek peneliti dalam menyelesaikan satu permainan bentuk *engklek pa'a* dan *engklek payung*. Serta peneliti mengamati hal apa saja yang perlu dipersiapkan pada proses perlakuan berlangsung.

2. Tahap Pelaksanaan

Penelitian ini akan dilakukan kepada tiga kelompok yang terdiri dari kelompok kontrol, eksperimen A dan eksperimen B. Dalam penelitian ini kelompok eksperimen A dan eksperimen B akan diberikan perlakuan permainan tradisional engklek, namun yang membedakan dari kelompok eksperimen A dan eksperimen B adalah kelompok eksperimen A diberikan permainan tradisional *engklek payung* terlebih dahulu dan setelahnya permainan tradisional *engklek pa'a*. Begitu juga dengan kelompok eksperimen B pada kelompok ini perlakuan yang pertama diberikan adalah permainan tradisional *engklek pa'a* dan setelahnya *engklek payung*. Perlakuan ini terdiri dari empat sesi disetiap perlakuan. Dan setelah sesi keempat subjek diberikan postes 1 dan postes 2 ketika telah menyelesaikan perlakuan yang kedua. Sedangkan untuk kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan yang sama dengan kelompok eksperimen A dan eksperimen B. Adapun rincian sesi perlakuan terdapat dalam lampiran modul permainan tradisional engklek.

3. Tahap Akhir

Peneliti akan mengumpulkan skor nilai pretes, postes 1 dan postes 2 dari hasil kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B serta kelompok kontrol. Hasil skor akan di uji kenormalan data, uji kondisi awal subjek dengan menggunakan uji *one way anova*, serta uji *paired sample t-test* untuk melihat pengaruh dari setiap subjeknya.

Analisa Data Penelitian

Setelah semua data terkumpul peneliti kemudian menganalisa data hasil perolehan tes kontrol diri setiap subjek dengan menggunakan *Paired samples t-test*. Uji ini dilakukan untuk mengetahui seberapa berpengaruh perlakuan permainan tradisional engklek terhadap peningkatan kontrol diri pada anak usia sekolah dasar. Serta menggunakan uji anova untuk mengetahui kondisi awal subjek yang akan diberikan perlakuan dan tidak diberikan perlakuan.

HASIL PENELITIAN

Untuk menguji hasil dari penelitian kali ini digunakan uji *one way anova* untuk melihat perbedaan pretes pada setiap kelompok yakni kelompok eksperimen 1, eksperimen 2 dan kelompok kontrol. Dan menggunakan uji *Paired Sampel t – test*, uji ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari setiap kelompok Dengan membandingkan hasil dari rata – rata setiap skor skala yang telah diberikan.

Tabel 5. Hasil Pre Test disetiap kelompok

Kelompok	N	Mean	Sig
Eksperimen A	9	26,22	0,779
Eksperimen B	9	28,67	0,779
kelompok kontrol	9	29,67	0,779

Pada Tabel ini, dapat diasumsikan bahwa perbandingan hasil rata – rata dari tiga kelompok ini adalah identik atau sama, hal ini dapat dilihat dari nilai signifikansi pada kolom diatas sebesar ($p\ 0,779 > 0,05$).

Tabel 6. Analisa Pretes, Post-test 1 dan post-test 2 Kelompok A (Eksperimen 1)

Pair	Mean	Sig. (2-tailed)	Ket
Pretes-postes1	-3,000	0,002	Sangat Sig
Pretes-postes2	-1,889	0,015	Signifikan
Postes1-postes2	-4,889	0,000	Sangat signifikan

Berdasarkan tabel ini, nilai pretes – postes 1 sangat berpengaruh terlihat dari nilai $P = 0,002$ ($<0,05$). Begitu pula dengan nilai antara pretes dengan postes2 terdapat pengaruh terlihat dari hasil nilai $p = 0,015$ dengan begitu nilai pretes – postes2 signifikan atau berpengaruh karena kurang dari $0,05$ ($<0,05$). Diiikuti dengan nilai postes1 dan postes2 dapat dinyatakan sangat berpengaruh hal ini terlihat pada tabel 2.2 nilai $p = 0,000$ ($<0,05$).

Tabel 7. Analisa Pretes, Post-test 1 dan post-test 2 Kelompok B (Ekperimen 2)

Pair	Mean	Sig (2-tailed)	Ket
Pretes-postes1	-1,667	0,033	Signifikan
Pretes-postes2	-2,889	0,000	Sangat Sig
Postes1-postes2	-1,222	0,155	Tidak Sig

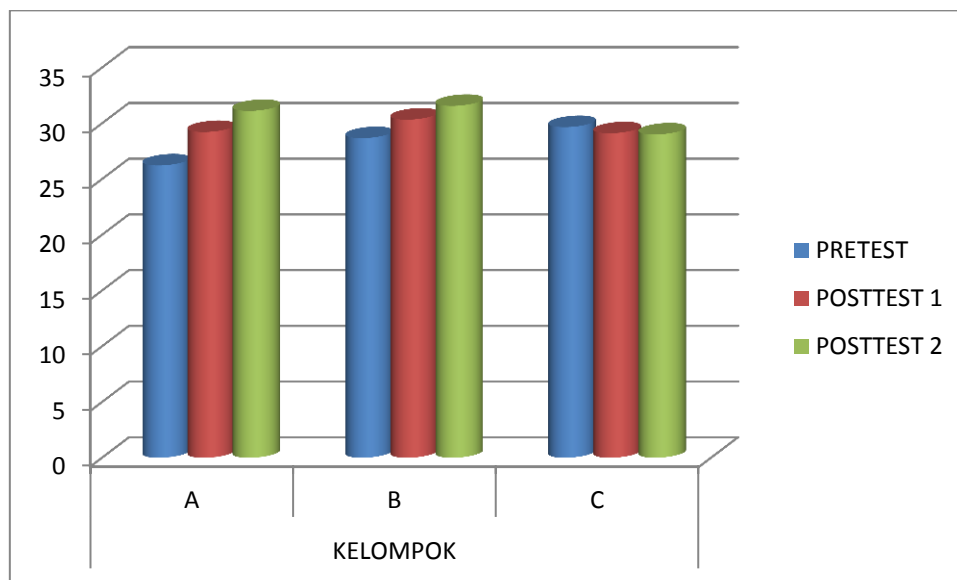
Pada tabel ini, hasil nilai kelompok B terdapat pengaruh pada nilai pretes dan postes 1 dilihat dari nilai pretes dengan postes1 kelompok eksperimen 2 adalah $p 0,033$ menyatakan bahwa nilai probabilitas dibawah atau kurang dari $0,05$. Diiikuti pula dengan nilai pretes dengan nilai postes2 kelompok eksperimen 2 yakni dengan nilai $p 0,000$ ($<0,05$) maka nilai pretes dengan postes2 kelompok eksperimen2 berpengaruh atau signifikan. Namun tidak ada pengaruh pada nilai postes1 dengan postes2 kelompok eksperimen 2 yakni dengan nilai $0,155$ ($p >0,05$).

Tabel 8. Analisa Peningkatan Pretes, Post-test 1 dan post-test 2 Kelompok C

Pair	Mean	Sig (2-tailed)	Ket
Pretes-postes1	0,556	0,179	Tidak Sig
Pretes-postes2	0,667	0,111	Tidak Sig
Postes1-postes2	0,111	0,782	Tidak Sig

Dari tabel ini, kelompok kontrol tidak memiliki pengaruh, terlihat pada tabel dengan hasil nilai pretes dengan postes1 $p 0,179$ ($>0,05$) dan nilai pretes dengan postes2 $0,111$ ($>0,05$), dan nilai postes1 dan postes2 $0,782$ ($>0,05$) yang dapat diasumsikan bahwa dari semua perbandingan antara pretes-postes1, pretest –posttest2 dan postes1-posttest2 adalah sama($p >0,05$).

Tabel 9. Diagram hasil keseluruhan kelompok



Pada diagram ini, menunjukan bahwa terdapat peningkatan pada kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B yang terlihat adanya peningkatan dari hasil rata – rata skor kelompok dari nilai pretes ke Postes 1 dan ke Postes 2. Sedangkan terlihat dari diagram rata – rata dari kelompok C (kontrol) bahwa tidak ada peningkatan pada kelompok dilihat dari nilai rata-rata yang sama pada skor skala *pretest*, *posttest1* dan *posttest 2*.

Berdasarkan dari hasil analisa dengan menggunakan *Uji paired sample t-test*, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B memiliki peningkatan kontrol diri yang signifikan terlihat dari hasil skor pretes ke Postes1 dan hasil postes1 ke Postes2 dengan hasil mean skor yang meningkat disetiap sesinya. Sedangkan pada kelompok kontrol dinyatakan tidak adanya peningkatan yang terlihat dari mean skor yang sama dari pretes ke Postes1 dan dari postes1 ke Postes2.

DISKUSI

Kontrol diri merupakan suatu hal yang penting untuk kehidupan setiap individu. Berk (2009), meyakini bahwa pada anak usia 6 sampai 11 tahun, mempertahankan godaan pada usia ini mulai meningkat, pada masa inilah kontrol diri menjadi sebuah kemampuan fleksibel untuk pembentukan moral dalam diri anak tersebut. Dalam penelitian ini, permainan tradisional engklek merupakan salah satu media untuk meningkatkan kontrol diri pada anak usia sekolah dasar. Perlakuan yang diberikan kepada subjek kelompok eksperimen dengan menggunakan dua macam permainan *engklek*, pada kelompok A digunakan engklek payung dan setelahnya *engklek pa'a*, dan pada kelompok B digunakan *engklek pa'a* terlebih dahulu dan selanjutnya engklek payung. Disetiap satu permainan engklek dibagi menjadi empat sesi yakni sesi percobaan, sesi permainan, sesi perlombaan, sesi mengisi skala. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan permainan *engklek*, hanya diberikan lembar soal pretes, postes 1 dan postes 2.

Dari hasil penelitian yang telah dipaparkan sebelumnya, menunjukan bahwa adanya peningkatan yang signifikan pada kelompok yang diberikan perlakuan, yakni kelompok

eksperimen A dan kelompok eksperimen B dengan demikian dapat dikatakan bahwa perlakuan dua macam permainan *engklek (payung dan pa'a)* pada kelompok A berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri pada anak usia sekolah. Pada permainan *engklek* anak diwajibkan untuk mentaati aturan dan prosedur permainan yang mengharuskan anak untuk bermain menggunakan 1 kaki dengan cara melompat pada setiap polanya.

Terlebih lagi pola dalam permainan *engklek payung* yang dalam peraturanya mengharuskan anak untuk bermain dengan menyilang kakinya pada pola atas (payung), hal tersebut yang mengharuskan anak untuk belajar lebih tenang agar bisa untuk lebih menahan dirinya agar tidak salah dalam melangkah. Dan begitu pula pada permainan *engklek pa'a* yang disajikan setelah *engklek payung*, dilihat dari tingkat kesulitan *engklek payung* lebih sulit untuk diselesaikan karna pola lebih banyak dibandingkan *engklek pa'a*, namun pada *engklek pa'a* kesulitan terjadi ketika pemain telah melewati gunung dan pindah bermain menggunakan tangan, kaki, pundak dan kepala, hal ini dapat melatih anak untuk lebih fokus pada satu tujuan yang mengharuskannya untuk menyelesaikan dari setiap tahap dalam aturan permainan tersebut.

Pada aspek kontrol diri yang pertama *self discipline*, yang mengharuskan individu untuk lebih bisa fokus pada satu hal yang dikerjakannya, serta mengharuskan untuk lebih hati-hati dalam mengerjakan sesuatu, hal tersebut sangat dibutuhkan pula dalam permainan *engklek* ini, khususnya *engklek payung* dan *engklek pa'a*. Begitu pula dari indikator perilaku tenang dalam menghadapi sesuatu yang terdapat pada aspek *deliberate/non impulsive*, untuk mentaati prosedur permainan pada permainan *engklek* subjek diharuskan untuk lebih bisa tenang dalam bermain dan tidak tergesa-gesa, hal ini yang menjadi kebiasaan pemain dalam permainan *engklek*. Menurut Gold (2012) dalam bukunya *play in childrens development, health and well-being*, menyatakan bahwa bermain memiliki esensi pada perkembangan anak dikarenakan memiliki kontribusi terhadap perkembangan kognitif, fisik, sosial serta emosi. Salah satu keuntungan dari aspek emosi adalah anak dapat lebih meregulasi diri atau mengontrol dirinya pada saat permainan.

Perlakuan yang serupa diberikan pula pada kelompok eksperimen B, namun pada kelompok ini, perlakuan pertama yang disajikan pada subjek kelompok eksperimen B dengan permainan *engklek* berbentuk *pa'a* terlebih dahulu dan perlakuan kedua diberikan perlakuan permainan *engklek payung*. Pada kelompok eksperimen B ini, rata-rata pada nilai pretes, post-test1 dan postes 2 mengalami peningkatan hal ini dikarenakan pada permainan *engklek pa'a* subjek diharuskan untuk melewati beberapa aturan dan prosedur permainan, diantaranya setelah subjek diharuskan untuk menyelesaikan melompat dari pola pertama sampai dengan pola kelima, dan sampai digunung, dan mengambil gacuk dari belakang setelah semua selesai, subjek masih belum diperbolehkan untuk *pancal* (melempar gacu dengan berbalik badan), namun pada permainan *engklek* ini subjek diharuskan untuk melewati prosedur permainan *pa'a* yang berbeda dari prosedur permainan *engklek* yang lain yakni dengan menaruh gacuk pada tangan, setelahnya kepundak, setelah pundak kepala, dan setelahnya dikaki.

Pada saat inilah mengharuskan subjek untuk lebih tenang ketika mulai dalam permainan. Hal tersebut sangat baik untuk pembiasaan yang terdapat pada salah satu indikator pada aspek *deliberate atau non impulsive*, yakni berpikir dahulu sebelum bertindak, diikuti dengan bertindak tidak perlu tergesa – gesa dan tetap tenang. Pada sesi ini subjek yang memainkan permainan *engklek pa'a* diharuskan untuk bertindak lebih tenang dan tidak

tergesa – gesa dalam mempertahankan gacuk yang diletakkan pada tangan, kaki ataupun pundak. Hal inilah yang mengharuskan anak untuk lebih tenang, ketenanganlah yang menggambarkan aspek pengendalian diri atau kontrol diri yang terdapat dalam permainan engklek (Iswinarti, 2010).

Pada saat proses *feedback*, anak dilatih untuk memperoleh pengalaman – pengalaman yang dapat diaplikasikan pada kehidupan nyata sebagaimana yang diharapkan dari setiap permainan yang dikaitkan dengan aspek kontrol diri. Sebelum peneliti menyampaikan maksud disetiap permainan tradisional engklek, anak terlebih dahulu dilatih untuk menemukan sendiri pelajaran apa saja yang dapat mereka dapatakan selama proses permainan tradisional engklek berlangsung. Aktivitas ini juga sangat erat kaitannya dengan metode pembelajaran yang disebut dengan *experiential learning*. *Experiential learning* menurut Kolb (2008), merupakan proses pengetahuan diciptakan melalui transformasi dari pengalaman dalam diri individu. Pengetahuan merupakan hasil dari kombinasi penyerapan dan transformasi pengalaman.

Alice & David (2008), menyampaikan bahwa model proses *experiential learning* yang berupa proses yang melingkar dan terdiri dari empat fase. Fase *concrete experience* menggunakan pengalaman yang sudah dilalui subjek atau pengalaman yang disediakan untuk pembelajaran yang lebih lanjut. Fase *reflective observation* mendiskusikan pengalaman para subjek yang telah dilalui atau saling berbagi reaksi dan observasi yang telah dilalui. Fase *abstract conceptualization* proses menemukan tren yang umum dan kebenaran pengalaman yang telah dilalui subjek, atau membentuk reaksi pada pengalaman yang baru yang menjadi sebuah kesimpulan atau konsep yang baru. Fase *Active experimentation* memodifikasi perilaku yang lama dan mempraktikan pada situasi keseharian para subjek. Dalam penelitian ini, yang dikategorikan sebagai pengalaman adalah aktivitas permainan tradisional engklek yang dimainkan oleh subjek penelitian. Dari permainan tradisional engklek ini subjek dapat mentransformasikan aspek –aspek yang dapat meningkatkan kontrol diri di kehidupan sehari-hari mereka.

Dalam proses penelitian ini berlangsung, masih banyak terdapat beberapa kekurangan pada penelitian ini, salah satunya adalah dalam penelitian ini peneliti tidak mempertimbangkan variabel kontrol seperti bias gender, usia subjek, ataupun pengaruh internal (proses berfikir/IQ subjek). Selain itu dalam konsep pelaksanaan permainan dengan waktu yang perlu dipertimbangkan lebih lanjut. Terlebih pada pemilihan tempat yang kurang layak dikarenakan aktifitas permainan tradisional engklek membutuhkan area yang luas. Pada pelaksanaan permainan tradisional engklek pada kelompok B area lapangan sekolah sangat terbatas, terlebih peneliti membagi kelompok yang terdiri dari 9 orang menjadi kelompok kecil yakni 3 kelompok setiap kelompoknya terdiri dari 3 orang pemain. Hal inilah yang menghambat proses bermain menjadi kurang maksimal. Selain itu waktu yang dirancang pada pedoman permainan masih kurang untuk proses pembelajaran atau pembiasaan pada jenis permainan engklek yang disajikan.

SIMPULAN DAN IMPLIKASI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan kontrol diri pada kelompok eksperimen A dan kelompok eksperimen B yang diberikan perlakuan dengan menggunakan dua macam permainan engklek yang berbeda yakni *engklek payung* dan *engklek pa'a* untuk kelompok eksperimen A, serta *engklek pa'a* dan *engklek payung* untuk kelompok eksperimen B. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh pada permainan tradisional engklek untuk meningkatkan kontrol diri anak usia sekolah dasar kelas 4. Dengan hasil tersebut terdapat beberapa implikasi yang dari penelitian ini antara lain:

1. Bagi Partisipan

Dengan dilaksanakannya penelitian ini maka dapat diketahui bahwa pada anak usia sekolah dasar dengan rentangan usia 6 – 11 tahun stimulus berupa permainan tradisional engklek mampu meningkatkan kontrol diri yang dapat lebih membiasakan anak dalam mengatur strategi, berperilaku lebih tenang, mentaati kedisiplinan, tidak berlaku curang, sportif dalam menghadapi semua tantangan hidup, serta dapat lebih fokus dan dapat menunda kepuasan yang diinginkan untuk kebutuhannya yang lebih bermanfaat.

2. Bagi sekolah

Dengan didapatkan hasil bahwa permainan tradisional engklek dapat berpengaruh untuk meningkatkan kontrol diri, selain itu juga para pendidik dapat mengajarkan sekaligus menjaga permainan ini agar lebih bisa dikenal oleh generasi berikutnya, bahwa permainan tradisional engklek lebih memiliki manfaat yang positif dari pada permainan yang menggunakan aplikasi komputer untuk pembentukan kepribadian anak pada usia sekolah dasar.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama diharapkan untuk menambah sesi atau lama waktu perlakuan yang diberikan kepada subjek perlakuan. Menambah sesi atau waktu ini untuk membiasakan subjek dalam peraturan yang terdapat dalam aturan permainan dan prosedur permainan engklek.

REFERENSI:

- Azwar .S, (2014). *Reliabilitas dan Validitas edisi ke 4*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Berk, L. E (2009). *Children Development 8th edition*. Boston: Pearson Education
- Cahyani. N. D, (2014). *Permainan Tradisional : Media Pembelajaran Dalam Kelas BIPA*,
Bali : Asile 2014 Conference
- Calhoun, J.F dan Acocella, J.R. (1990). *Psikologi Penyesuaian dan Hubungan Manusia*.
New York : McGraw Hill, Inc.
- Dislich,F. X. R., Zinkernagel, A., Ortner, T.M., Schimitt, M., (2010). *Confergence of direct, and objektive riks-taking measure in gambling: The moderating role of impulsiveness and self control*. diakses tanggal 15 Oktober 2015
- Eliasa, E.I. (2012). *Dampak Kecanduan bermain games online* . diakses tanggal 25 September 2015

- Elliot, Stephen N.(1999). *Educational Psychology*. Singapore:McGraw-Hill.
- Fox, N.A & Calkins, S. D., (2003) *The Development of Self- Control of Emotion: intrinsic and Extrinsic Influences*. diakses tanggal 18 Oktober 2015
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawita S. (2011). *Teori-teori psikologi*.Yogyakarta: Arr-Ruzz Media
- Gibson, Robert L dan Marianne H. Mitchel. (2011). *Bimbingan dan Konseling*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Gliebe, K. (2011). *The Deplovment of Self Control In Young Children, Lutheran educational journal*.
- Goldstein, J. (2012). *Play in Children's Develovment, helth and well-being*, Brussels : Toy industries
- Haerani, N. (2015). *Membangun Karakter Anak melalui permainan Tradisional*, Naskah Publikasi www.gogle.com, diakses tanggal 1 oktober 2015
- Hurlock, Elizabeth B. (2014). *Perkembangan anak jilid 1*. Jakarta :Erlangga
- Iswinarti, Fasichah, S. S., & Sulismadi, (2007). *Permainan anak tradisional sebagai model peningkatan kompetensi sosial anak usia sekolah. Laporan Penelitian Hibah Bersaing Tahun I*. Malang: Lembaga Penelitian UMM.
- Iswinarti, Fasicahah, S. S., & Sulismadi., (2008). Permainan anak tradisional sebagai model peningkatan kompetensi sosial anak usia sekolah. *Laporan Penelitian Hibah Bersaing Tahun II*. Malang: Lembaga Penelitian UMM.
- Iswinarti, (2010). *Nilai – nilai Terapiutik permainan tradisional engklek pada anak usia sekolah dasar*. Naskah Publikasi :www.gogle.com diakses tanggal 20 September 2015
- Kokkonen, M., Pulkkinen, L., & Kinnunen, T. (2001). *Low self control of emotions as an antecedent of self-reported psysical symptom: A longitudinal perspective*. European Psychologist.
- Kolb, A.Y & David, K, (2008). *Experimental learning theory: dynamic, holistic approach to management learning, education, and development*, case western reserve university
- Kostelnik, M. J, dkk, (2011). *Guiding Children's Social Development and Learning*. Diakses tanggal 30 Januari 2016
- Latipun, (2008). *Psikologi Eksperimen: edisi kedua*. Malang: UMMPress.
- Mappiare, (2006). *Pengantar Konseling dan Terapi*. Jakarta : Rajawali Press.
- Morrison, dkk. (2007). *Research Methods In Education Six Edition*. New York: Routledge
- Nur Khasanah. (2009). *Peningkatan Kemampuan Kendali Diri Dalam Memilih Kegiatan Di Luar Jam Sekolah Melalui Konseling Realita Pada Pengurus Osis Di SMA*

Negeri Wirosari Grobogan Tahun 2008/2009. (Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Semarang)

Purwaningsih, E. (2006), *Permainan Tradisional Anak*, yogyakarta : universitas negri yogyakarta.

Santrock, J. (2011), *Life Span Development perkembangan masa-hidup jilid 1 edisi ketigabelas*, Jakarta: Erlangga

Setiadi.N.B, Seniati & Yulianto, (2014). *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: PT. Indeks.

Siagawati, M. (2007), *Mengungkap nilai nilai yang terkandung dalam permainan tradisional gobak sodor*. Naskah Publikasi, diakses tanggal 20 oktober 2015

Sutton – Shimth, B. (1999), *Children Forklore: A source Book*. Logan, Utah: Utah University Press.

Tangney, J.P., Baumeister, R.F., Boone, A.L., (2004). *High self control predicts good adjusment,less pathology, better grades, and internasional success* Journal of personality 271-324. The University of Chicago.

Tarullo A.R, Obradovic J, Gunnar M.R., (2009). *Self control and the Developing Brain*, Naskah Publikasi, diakses tanggal 20 oktober 2015.

Piquero A.R, Wesley G.J., & David P.F, (2010). *Self Control Intervensions for children under age 10 for improving kontrol diril and delincueny and problem behaviors*, Campbell Systematic Review

Will, T. A., Gibbons, F. X., Gerrald, M., Murry, V. M., & Brody, G. H. (2003). *Family comunication and religiosity related to subttance use and sexual behavior in early adolescence: A test for pathways through self control and perception*.

MODUL

PERMAINAN TRADISIONAL *ENGKLEK*

UNTUK MENINGKATKAN KONTROL DIRI PADA ANAK USIA SEKOLAH

A. Pedoman Permainan Engklek untuk Meningkatkan Kontrol Diri

Self control atau kontrol diri merupakan bentuk kondisi mental yang mempengaruhi pembentukan perilaku lain. Terbentuknya perilaku yang baik, positif dan produktif, keharmonisan hubungan dengan orang lain juga dipengaruhi oleh kemampuan kontrol diri. Kebiasaan belajar yang benar, kedisiplinan, perilaku tertib di sekolah dan di masyarakat, perilaku seksual sehat, serta pembentukan kebiasaan hidup lain dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian diri (*self control*).

Karakteristik orang yang mempunyai pengendalian diri yang baik adalah lebih aktif mencari informasi dan menggunakannya untuk mengendalikan lingkungan, lebih perspektif, mempunyai daya tahan yang lebih besar terhadap pengaruh orang lain, mampu menunda kepuasan, lebih ulet, bersifat mandiri, mampu mengatur dirinya sendiri dan tidak mudah emosional. Sedangkan orang yang mempunyai pengendalian diri rendah sifatnya pasif, menarik diri dari lingkungan, tingginya konformitas, tidak dapat mendisiplinkan dirinya sendiri, hidup semaunya, mudah kompulsi, emosional dan refleks responnya relatif kasar (Calhoun dan Acocella, 2005).

Pada dasarnya dari berbagai teori perkembangan dapat disimpulkan bahwa masa anak adalah masa yang identik dengan bermain. Misbach (Haerani, 2013) mengemukakan bahwa permainan adalah situasi bermain yang terkait dengan beberapa aturan atau tujuan tertentu, yang menghasilkan kegiatan dalam bentuk tindakan bertujuan. Rogers's & Sawyer's (Iswinarti, 2010) mengemukakan bahwa hingga pada anak usia sekolah bermain bagi anak memiliki arti yang sangat penting. Salah satu bentuk permainan yang memiliki nilai-nilai moral dan sosial yang baik adalah permainan tradisional.

Sujarno, dkk (2013) juga mengungkapkan bahwa permainan tradisional mengandung nilai-nilai positif bagi pembentukan karakter anak, misalnya nilai sportivitas, kejujuran, keuletan, kesabaran, ketangkasan-keseimbangan-kegesitan (ketrampilan motorik), kreativitas dan mampu menjalin kerjasama dengan orang lain. Satu di antara permainan tradisional adalah *Engklek*. *Engklek* ini adalah permainan

yang mengajarkan untuk berbagi kepada sesama teman, memupuk rasa sportifitas dalam kelompok dan mengajarkan pentingnya kerjasama hidup, memuat nilai simbolisasi kehidupan, anak akan berfikir kreatif terhadap hal-hal yang ada disekelilingnya dan belajar untuk mentaati peraturan-peraturan yang ada dalam permainan *engklek*.

B. Sasaran

Dalam proses pelaksanaan treatment permainan *engklek* pada anak Sekolah Dasar sasaran yang dituju adalah siswa-siswi Sekolah Dasar dengan rentang usia 9-11 tahun.

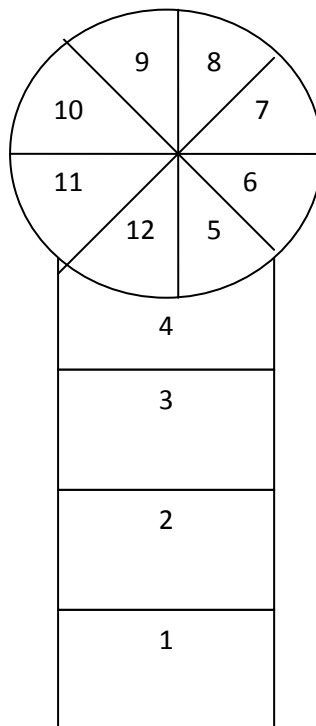
C. Tujuan

Tujuan dari pemberian treatment permainan *engklek* ini adalah untuk meningkatkan *self control* pada anak usia sekolah agar mereka dapat mengendalikan dirinya , mampu menunda kepuasan, dan tidak mudah emosional.

D. Prosedur dan Aturan Permainan

a. Prosedur Permainan *engklek*

1. *Engklek Payung*

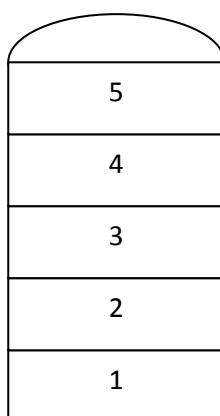


Cara permainan engklek bentuk Bulet payung ini adalah sebagai berikut:

- Pemain memulai dengan melompati kotak no 1 menuju kotak ke 2 dengan kaki kiri diangkat dan kaki kanan menginjak kotak2.
- Kemudian pemain meletakkan kaki pada kotak no 5 dan 6, lalu melakukan lompatan kecil secara bersilang.
- Dilanjutkan melompat pada kotak 6 dan 7, lalu 7 dan 8, 8 dan 9, 9 dan 10, 10 dan 11, dan 11 dan 12 ini lah yang disebut silang.
- Setelah selesai dilanjutkan pada kotak no 2, pada kotak no 2 ini berhenti sebentar untuk mengambil gaju, setelah itu baru dilanjutkan berjalan menuju keluar desain permainan.
- Lalu pemain melempar beling ke kotak no 2 dan melakukan gerakan seperti diatas dan kotak 2 dilangkahi atau dilompati.
- Selanjutnya pemain melempar beling ke payung 3 lalu pemain melompat kearah payung 4 dan 5 lalu melakukan gerakan bersilang seperti diatas.

- Sampai di payung ke 10 berhenti sebentar kemudian mengambil gaju tersebut setelah itu berjalan ke kotak no 1 dan 2.
- Pemain melemparkan beling ke kotak 4 kemudian pemain melakukan gerakan sama seperti tadi. Tetapi saat pada payung, payung ke 4 dilompati dengan cara kaki kiri berada di payung ke 3 dan kemudian sambil berdiri dengan satu kaki pemain mengambil beling setelah beling tersebut diambil payung tempatbeling diberi tanda diinjak kemudian melanjutkan gerakan seperti tadi sampai ke tangga.
- Kemudian pemain melempar beling lagi ke payung no 4, kemudian melakukan gerakan sama seperti tadi. Intinya setiap payung ditempati, dilompati terlebih dahulu setelah dilompati balik lagi kepayung sebelumnya untuk mengambil beling.
- Setelah pemain berhasil melakukan gerakan permainan tersebut sampai pada kotak no 10 sekarang pemain melakukan pa'a sama seperti pa'a jenis dengkleng yang sebelumnya bedannya pada dengkleng payung ini berjalannya melingkar selebihnya sama.
- Setelah berhasil pa,a maka pemain melakukan uncal dan jika berhasil dia akan membuat omah. Pembuatan omah disini juga sama dengan jenis dengkleng sebelumnya yaitu sesuai dengan urutan.

2. *Engklek Pa'a*



Cara permainan engklek bentuk pa'a ini adalah sebagai berikut:

- Permainan diawali dengan melompati kotak no 1 kemudian dilanjutkan pada kotak no 2 dengan cara mengangkat salah satu kaki (kanan atau kiri) setelah

itu melompat ke kotak no 3 dan 4. Pada kotak no 5 pemain menginjak kotak tersebut dengan kedua kakinya yang disebut “brek”

- Kemudian pemain kembali kebawah dengan cara yang sama seperti yang diatas.
- Ketika sampai kotak no 2 pemain berhenti sebentar untuk mengambil beling dengan posisi kaki yang tetap.
- Setelah selesai mengambil beling tersebut pemain menginjak kotak no 1 sama caranya seperti tadi. Kemudian pemain keluar dari area permainan.
- Permainan dilanjutkan dengan melempar beling pada kotak no 2,3 dan ke 4 caranya sama seperti yang diatas.
- Ketika sampai kotak no 5 pemain harus menginjak beling tersebut sebelum mengambilnya.
- Setelah selesai mengambil beling pemain kembali kebawah dengan cara beling diatas di punggung tangan dan berjalan seperti wal tadi.
- Kemudian pemain menaruh beling dipundak, dan berjalan biasa pada setiap kotak tidak mengangkat satu kaki, jadi saat kaki kanan berada pada kotak no 1 maka kaki kiri berada pada kotak no 2 begitu seterusnya.pada saat kotak no 5 pemain tetap melakukan “brek”.
- Setelah berhasil dipundak beling ditaruh dikepala dengan cara seperti yang diatas.
- Setelah berhasil di kepala pemain menaruh beling dikaki sebelah kanan sambil diayun pelan-pelan. Dan tetap melakukan “brek” pada kotak no 5, lalu kembali kebawah dengan cara yang sama.
- Setelah itu pemain melakukan pa’a, yaitu berjalan pada desain permainan dengan wajah yang diangkat keatas dan berjalan biasanya dengan mengangkat satu kaki jadi saat kanan berada di kotak no 1, kaki kiri berada di kotak no 2 begitu seterusnya.
- Setelah berhasil pemain melakukan “uncal’ atau membuat rumah dengan cara berdiri di luar desain permainan dengan posisi membelakangi desain permainan tersebut dan beling ditaruh diatas tangan kanan dan di lempar kebelakang tempat jatuhnya beling tersebut merupakan rumah pemain jika jatuhnya tepat pada desain kotak atau tidak keluar garis.

b. Atura Permainan

1. Kaki tidak boleh menyentuh atau keluar dari garis yang sudah ditentukan.
2. Pemain hanya boleh melompat dengan menggunakan 1 kaki saja yaitu kaki kiri diangkat, kecuali pada kotak tertentu.
3. Saat melempar gaju (pecahan gacuk) tidak boleh terkena atau keluar dari garis yang telah dibuat sesuai dengan bentuknya.
4. Pemain tidak boleh melakukan engkle ditempat yang terdapat “gacuk.
5. Pada saat membuat rumah gaju tidak boleh sampai keluar dari tempat dengkleng atau batasan – batasan garis yang sudah dibuat sesuai dengan jenis yang dibuat.
6. Pemain yang sudah mempunyai rumah, maka ketika bermain pemain harus menginjak omah miliknya.
7. Pemain tidak boleh melakukan engkle pada omah(rumah) lawan.
8. Saat ontang-anting, saat beling ditaruh diatas pundak, dikepala, dan kaki beling tidak boleh jatuh.

E. Rincian Pola Kegiatan

1. Pembukaan

Pada kegiatan pembukaan yang dilakukan adalah pengenalan antara peneliti dengan subjek penelitian, membangun *rapport* yang baik, menyepakati kontrak treatment,, menyampaikan tujuan dan manfaat dari treatment permainan engklek, mengeksplorasi harapan peneliti akan pelaksanaan treatment.

2. Kegiatan Treatmen

Pada kegiatan ini peneliti akan memberikan gambaran, atau simulasi tentang permainan engklek. Subjek penelitian akan di jelaskan tentang aturan-aturan permainan yang harus dipatuhi dan disepakati bersama oleh subjek dan bagaimana cara atau teknis melakukan permainan beberapa macam engklek. Waktu yang diberikan sekitar 15 untuk persiapan. Setelah peneliti mmberikan simulasi dan aturan permainan, subjek diberikan waktu bermain sekitar ± 20 menit. Diakhir kegiatan, peneliti memberikan *feedback* dan ulasan-ulasan kepada subjek tentang hasil apa yang didapat setelah melakukan permainan tersebut. waktu yang diberikan sekitar 20 menit. Selanjutnya dilanjutkan penutupan dengan memberikan konsumsi dan ucapan terimakasih sekitar 5 menit.

3. Feedback

Pada kegiatan *feedback*, peneliti akan memberikan *feedback*, ulasan-ulasan, atau umpan balik dari kegiatan yang sudah dilakukan. Peneliti akan memberikan kesempatan kepada subjek penelitian untuk memberikan pendapatnya tentang apa yang sudah di dapat setelah melakukan permainan *engklek*.

4. Penutup

Pada kegiatan ini peneliti akan memberikan kesimpulan pada setiap sesi pertemuan, memberikan penguatan (*reinforcement*) kepada para subjek serta merencanakan kegiatan sesi berikutnya.

F. Rancangan / Langkah-langkah Kegiatan Kelompok

HARI PERTAMA

Treatment 1 (kelompok A engklek Payung kelompok B engklek Pa'a)

Fase : **SESI 1** (Tahap orientasi serta pengenalan perlakuan)

Waktu : 45 menit

Tujuan :

- Perkenalan antara peneliti, observer, beserta anggota-anggota lain (subjek penelitian)
- Membangun *rapport* antara peneliti, observer, dan subjek penelitian
- Peneliti menyampaikan tujuan dan harapan terhadap kegiatan yang dilakukan
- Menjelaskan kontrak atau peraturan dan menyepakati kontrak dalam permainan engklek yang akan dilakukan
- Peneliti memberikan contoh permainan atau melakukan simulasi permainan engklek

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan (5 menit)

1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
2. Berdoa
3. Perkenalan antara peneliti, observer, dan para subjek penelitian
4. Memberikan pre-test

b. Kegiatan kelompok (30 menit)

1. Menjelaskan pengertian tentang permainan tradisional engklek
2. Menjelaskan tujuan dan manfaat bermain tradisional engklek
3. Menjelaskan dan menyepakati kontrak dalam permainan
4. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan
5. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
6. Memberikan contoh permainan engklek atau simulasi pada subjek.

c. Pemberian Feedback (10 menit)

1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.
2. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
3. Siapa yang lebih banyak mendapatkan untung dari yang lainnya.
4. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.

d. Istirahat

1. Peneliti membagikan minuman kepada subjek.
2. Sambil istirahat peneliti bisa bercerita dengan subjek.

Fase : **SESI 2** (Tahap Pemberian perlakuan)

Waktu : 45 menit

Tujuan :

- Mendorong partisipasi subjek dalam melakukan bermain engklek.

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan

1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
2. Berdoa
3. Perkenalan antara peneliti, observer, dan para subjek penelitian
4. Memberikan pre-test

b. Kegiatan kelompok

1. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan engklek
2. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
3. Subjek bermain engklek

c. Pemberian Feedback (10 menit)

1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.
2. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
3. Siapa yang lebih banyak mendapatkan untung dari yang lainnya.
4. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.

d. Penutup

1. Menyampaikan ucapan terimakasih kepada para peserta
2. Berdoa
3. Memotivasi subjek untuk kembali mempersiapkan diri pada permainan esok hari.

HARI KEDUA

Treatment 1 (kelompok A engklek Payung kelompok B engklek Pa'a)

Fase : **SESI 3** (melanjutkan permainan engklek)

Waktu : 45 menit

Tujuan :

- Menjelaskan kontrak atau peraturan dan menyepakati kontrak dalam permainan engklek yang akan dilakukan
- Mendorong partisipasi subjek untuk bermain permainan engklek.

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan (5 menit)

1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
2. Berdoa

b. Kegiatan kelompok (25 menit)

1. Membuka dengan ice breaking agar tetap semangat.
2. Menjelaskan tujuan dan manfaat bermain tradisional engklek
3. Menjelaskan dan menyepakati kontrak dalam permainan
4. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan
5. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
6. Subjek diminta untuk melakukan permainan engklek sama dengan yang kemarin.

c. Pemberian Feedback (15 menit)

1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.

2. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
3. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.

d. Istirahat

1. Peneliti membagikan minuman kepada subjek.
2. Sambil istirahat peneliti bisa bercerita dengan subjek.

Fase : **SESI 4** (Tahap Pemberian Post-test 1)

Waktu : 20 menit

Tujuan :

- Untuk mengukur perubahan self control pada diri subjek.

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan

1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
2. Memotivasi subjek untuk mengerjakan soal sendiri.
3. Memberikan lembar skala post-test 1

b. Kegiatan kelompok

1. Mengisi lembar soal dengan menggunakan pensil/pulpen pada lembar jawaban yang telah disediakan.
2. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan post-test ini.

c. Penutup

1. Menyampaikan ucapan terimakasih kepada para peserta
2. Berdoa
3. Memotivasi subjek persiapan diri untuk bertemu esok hari.

HARI KETIGA

Treatment 2 (kelompok A engklek Pa'a kelompok B engklek Payung)

Fase : **SESI 1** (pengenalan perlakuan permainan engklek 2)

Waktu : 45 menit

Tujuan :

- Untuk memberikan perlakuan yang kedua kepada subjek kelompok eksperimen 1.
- Menjelaskan kontrak atau peraturan dan menyepakati kontrak dalam permainan engklek yang akan dilakukan
- Peneliti memberikan contoh permainan atau melakukan simulasi permainan engklek

Langkah Kegiatan :

b. Pembukaan (5 menit)

5. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
6. Berdoa
7. Perkenalan antara peneliti, observer, dan para subjek penelitian
8. Memberikan pre-test

c. Kegiatan kelompok (30 menit)

7. Menjelaskan pengertian tentang permainan tradisional engklek
8. Menjelaskan tujuan dan manfaat bermain tradisional engklek
9. Menjelaskan dan menyepakati kontrak dalam permainan
10. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan
11. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
12. Memberikan contoh permainan engklek atau simulasi pada subjek.

d. Pemberian Feedback (10 menit)

1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.

2. Perasaan subjek permainan engklek saat ini dengan yang sebelumnya.
3. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
4. Siapa yang lebih banyak mendapatkan untung dari yang lainnya.
5. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.

e. Istirahat

1. Peneliti membagikan minuman kepada subjek.
2. Sambil istirahat peneliti bisa bercerita dengan subjek.

Fase : **SESI 2** (Tahap Pemberian perlakuan)

Waktu : 45 menit

Tujuan :

- Mendorong partisipasi subjek dalam melakukan bermain engklek.

Langkah Kegiatan :

a. Pembukaan

1. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
5. Berdoa
6. Perkenalan antara peneliti, observer, dan para subjek penelitian
7. Memberikan pre-test

b. Kegiatan kelompok

1. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan engklek
2. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
3. Subjek bermain engklek

e. Pemberian Feedback (10 menit)

1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.
2. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
3. Siapa yang lebih banyak mendapatkan untung dari yang lainnya.
4. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.

f. Penutup

4. Menyampaikan ucapan terimakasih kepada para peserta
5. Berdoa

HARI KEEMPAT

Treatment 2 (kelompok A engklek Pa'a kelompok B engklek Payung)

Fase : **SESI 3** (melanjutkan permainan engklek)

Waktu : 45 menit

Tujuan :

- Menjelaskan kontrak atau peraturan dan menyepakati kontrak dalam permainan engklek yang akan dilakukan
- Mendorong partisipasi subjek untuk bermain permainan engklek.

Langkah Kegiatan :

e. Pembukaan (5 menit)

3. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
4. Berdoa

f. Kegiatan kelompok (25 menit)

7. Membuka dengan ice breaking agar tetap semangat.
8. Menjelaskan tujuan dan manfaat bermain tradisional engklek
9. Menjelaskan dan menyepakati kontrak dalam permainan
10. Menjelaskan cara dan prosedur pelaksanaan permainan
11. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan treatment permainan engklek
12. Subjek diminta untuk melakukan permainan engklek sama dengan yang kemarin.

g. Pemberian Feedback (15 menit)

1. Peneliti menjelaskan pengalaman apa yang didapatkan dalam permainan engklek.
2. Bagaimana alur permainan engklek yang telah dilakukan.
3. Ketika ada yang telah mendapatkan sawah/omah maka peneliti akan memberikan reward.

h. Istirahat

1. Peneliti membagikan minuman kepada subjek.
2. Sambil istirahat peneliti bisa bercerita dengan subjek.

Fase : **SESI 4** (Tahap Pemberian Post-test 1)

Waktu : 20 menit

Tujuan :

- Untuk mengukur perubahan self control pada diri subjek.

Langkah Kegiatan :

d. Pembukaan

4. Menerima secara terbuka dan mengucapkan terima kasih telah menyempatkan waktu untuk hadir
5. Memotivasi subjek untuk mengerjakan soal sendiri.
6. Memberikan lembar skala post-test 1

e. Kegiatan kelompok

1. Mengisi lembar soal dengan menggunakan pensil/pulpen pada lembar jawaban yang telah disediakan.
2. Peneliti menyampaikan harapannya terhadap pelaksanaan post-test ini.

f. Penutup

1. Menyampaikan ucapan terimakasih kepada para peserta
2. Berdoa
3. Memotivasi subjek persiapan diri untuk bertemu esok hari.

Jadwal Pelaksanaan

Kegiatan penelitian ini dimulai pada tanggal 20 November – 19 Desember 2015. Adapun beberapa rincian kegiatan yang akan dilaksanakan sebagai berikut :

No	Hari/Tanggal/ Tempat Pelaksanaan	Kegiatan	Tujuan
1.	Jum'at 20 November 2015 SDN Tegalgondo SDN Tunggalwulung	Meminta perijinan kepada pihak sekolah terkait kegiatan yang akan diberikan kepada subjek. Mewawancari guru dan observasi Kelas.	Meminta ijin untuk mengadakan penelitian, serta melihat keadaan sekolah.
2.	Senin, 8 Desember 2015 SDN Tegalgondo	Memberikan skala self control (pre-test) kepada subjek yang terpilih (kelompok ekseprimen).	Untuk mengetahui skor awal pada subjek yang terpilih.
3.	Kamis - Senin, 10 -14 Desember 2015 SDN Tegalgondo	Memberikan perlakuan dengan permainan tradisional engklek payung (kelompok ekseprimen A).	Untuk mengetahui seberapa berpengaruh permainan engklek terhadap self control anak usia sekolah dasar.
4.	Senin,14 Desember 2015	Memberikan skala self control (pretest) kelompok kontrol dan eksperimen 2	Untuk mengetahui skor awal pada subjek yang terpilih.
5.	Selasa-19, 15 Desember 2015	Memberikan perlakuan dengan permainan	Untuk mengetahui

		tradisional engklek pa'a dan engklek payung (kelompok ekseprimen B).	seberapa berpengaruh permainan engklek terhadap self control anak usia sekolah dasar.
6.	Rabu, 16 Desember 2015	Memberikan skala self control (post-test 1) pada subjek kelompok control.	Untuk membanding kelompok eksperimen.
7.	Jum'at, 18 Desember 2015	Memberikan skala self control (post-test 2) pada subjek kelompok Kontrol.	Untuk membandingkan dengan kelompok yang diberikan perlakuan.

Data Kasar

[illegible]

post-test 1

No	Nama	item 1	item 2	item 3	item 4	item 5	item 6	item 7	item 8	item 9	item 10	item 11	jumlah
1	ri	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	31
2	yn	3	2	3	3	3	3	2	1	3	1	3	27
3	st	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	31
4	fd	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	31
5	nt	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	30
6	kst	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	3	30
7	dn	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	31
8	hi	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	31
9	fr	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	31

post-test 2

[illegible]

